

# ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN PEMAIN BOLA BASKET SISWA SMA NEGERI 2 MAKASSAR

(Rahmat Womal, Dr. Sudirman M.Pd, Muh. Adnan Hudain, S.Pd,M.Pd)

## ABSTRAKSI

**RAHMAT WOMAL, 2018.** *Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bola basket siswa SMA NEGERI 2 Makassar.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I. Sudirman. Pembimbing II. Muh Adnan Hudain.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan: Tentang tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan bermain bola basket siswa SMA Negeri 2 Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 2 Makassar. Sampel yang digunakan sebanyak 25 orang, diambil dengan teknik *Purposive Sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; hasil kesegaran jasmani yang diperoleh siswa SMA Negeri 2 Makassar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan baik dengan nilai rata-rata 18,14 atau persentase sebesar 59,2%.

Sedangkan hasil keterampilan bermain bola basket siswa SMA Negeri 2 Makassar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata 147,96 %.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskular, interperatif, sosial dan emosional, Ateng (1993). Sedangkan menurut Dauer dan Pangrazi (1989:1) bahwa pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran yaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

Kebugaran (kesegaran) jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani, baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri sampai olahragawan. Pengembangan kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar sampai menengah atas melalui pendidikan jasmani. Melalui olahraga yang teratur, terprogram dan terencana dengan baik dapat memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan yang tampak pada tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan olahraga yang baik, terprogram dan terukur berarti ada kesempatan menanamkan modal bagi tubuh, umur panjang, kesehatan yang lebih baik, hidup yang

lebih bergairah dan kebahagiaan yang berkesinambungan.

Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini akan berpengaruh pada produktivitas kerja serta kondisi tubuh yang segar akan dapat meningkatkan daya kerja.

Menurut Kirby dan Fox (1992: 8) menyatakan bahwa program latihan yang teratur dan disusun dengan tepat (yang pasti akan meningkatkan kesegaran jasmani atau kapasitas fungsional seseorang) dapat mengurangi faktor resiko terkena penyakit jantung koroner, yaitu mengurangi kegemukan, menurunkan hipertensi, dan mengurangi kadar kolesterol darah.

Seorang siswa juga membutuhkan kondisi tubuh yang segar untuk melakukan aktivitas belajar dengan baik. Kesegaran jasmani yang tinggi diharapkan dapat memperoleh kondisi tubuh yang baik dalam mengikuti mata pelajaran lain hingga aktivitas olahraga tertentu seperti olahraga bola basket.

Pengembangan kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain bola basket, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para siswa agar memiliki derajat kesegaran jasmani

yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas belajarnya, peningkatan kinerja, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas olahraga bola basket.

Kesegaran jasmani selanjutnya merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya pada masa yang akan datang.

Di Sulawesi Selatan dan di Makassar pada khususnya, bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati para siswa, mahasiswa, maupun di kalangan masyarakat. Terlihat dari hampir setiap sekolah di Makassar memiliki sarana dan prasarana bola basket, begitupun dalam hal kompetisi antar siswa yang berjalan dengan lancar, hal ini mendorong perkembangan prestasi bola basket meskipun masih ada beberapa SMA yang tidak mengikuti even atau kejuaraan bola basket yang dilaksanakan di Makassar. Tetapi tidak menutup kemungkinan sekolah demikian pada suatu saat akan ikut berlaga dalam kejuaraan-kejuaraan karena adanya faktor pendukung sehingga sekolah tersebut dapat berprestasi sehingga menjadi tujuan utama dalam suatu pembinaan olahraga bola basket.

Prestasi tidak serta merta terwujud tanpa adanya beberapa faktor penunjang prestasi tersebut, diantaranya; keterampilan bermain bola basket dan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian dapat dikatakan kesegaran jasmani yang baik adalah suatu proses yang menunjang latihan fisik, taktik, teknik, keterampilan dan mental yang sistematis, intensif dan berkesinambungan, sesuai cabang olahraga yang digeluti, dalam hal ini cabang olahraga bola basket.

Permainan bola basket mempunyai dasar keterampilan yang harus dikuasai, di antaranya 1) *dribbling*, 2) *passing*, 3) *shooting*, 4) *pivot*, dan 5) *lay up*.

*Dribbling*, merupakan keterampilan membawa bola dengan memantul-mantulkannya pada lantai, mengarah pada *ring* lawan. *Passing*, merupakan keterampilan memberikan bola kepada teman atau mengoper bola basket. *Shooting*, merupakan keterampilan memasukkan bola pada *ring* lawan. *Pivot* adalah memutar badan dengan salah satu kaki poros pada saat pemain tersebut menguasai bola, dan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif yang dilakukan pada jarak yang

sedekat-dekatnya dengan *ring* basket, Sodikun(1992: 64).

Jika semua keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh masing-masing pemain atau siswa di kota Makassar, sehingga sangat memungkinkan untuk mendapat juara dalam pertandingan-pertandingan bola basket, baik berskala nasional maupun internasional. Maka, untuk dapat menampilkan gerak keterampilan dasar bermain bola basket dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi.

Dewasa ini di kota Makassar memang setiap hari libur pagi dan sore bermacam golongan masyarakat berolahraga baik di alon-alon, dilapangan, di pinggir pantai, maupun di jalan-jalan. Tua, muda, laki-laki dan perempuan nampak ceria berolahraga dengan berbagai macam cara. Ada yang berlari, *jogging*, bersepeda, jalan cepat bahkan banyak yang hanya sekedar berjalan-jalan dan santai saja, atau turut serta atau ikut-ikutan. Mereka berolahraga tanpa tujuan dan sasaran, sama halnya pemain bola basket SMA yang tingkat kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani sangat minim untuk diketahui, hal inilah yang menjadi masalah diantara mereka yang masih banyak asal berlatih saja sehingga peningkatan kesegaran jasmaninya tidak nyata atau sia-sia.

Tingkat kesegaran jasmani siswa di Kota Makassar tergolong rendah sedangkan keterampilan bermain bola basket pada pemain bola basket SMA di kota Makassar tergolong cukup termasuk SMA Negeri 2 Makassar, sampai saat ini tim bola basket Sulawesi Selatan masih belum maksimal dalam mewakili daerah dalam even bola basket tertentu seperti Pekan Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia (POPSI) sehingga belum bisa bersaing di tingkat nasional.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat/instrument. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dimana instrumen ini dapat dijadikan acuan yang sudah baku dan seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dibagi kedalam 4 kelompok umur yaitu, kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 16-19 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16-19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang melalui pelaksanaan bidang mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka saya akan mengadakan penelitian di SMA Negeri 2 Makassar dengan judul penelitian : **“Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Keterampilan Bermain Bola Basket pada Pemain Bola Basket Siswa SMA Negeri 2 Makassar”**.

#### **TINJAUAN PUSTAKA KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini. Dengan demikian hal-hal yang akan dikemukakan dalam tinjauan pustaka ini adalah sebagai berikut:

Setiap manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dalam kegiatan sehari-hari.

Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh sesuatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktifitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu

untuk pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran.

Fox, E.L (1984) menjelaskan bahwa kesegaran adalah kondisi fisiologis atau kapasitas fisiologis yang dapat menunjukkan peningkatan kualitas hidup. Menurut Bouchard, C. et. Al (1991), kesegaran dibagi menjadi 2 macam, yaitu: (1) kesegaran fisik, dan (2) kesegaran mental.

Menurut Suharto, dkk. (2000: 1) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

*From The President's Council on Physical Fitness and Sports "Physical fitness as the ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue the fatigue, with ample energy to enjoy leisure time pursuits and meet unforeseen emergencies. Implicit in this definition is the ability to bear up, to withstand the stress of life, and to persevere under difficult circumstance".(Kirkendall, Don R, Gruber, Joseph J. and Johnson, Robert E. 1980).*

Presiden Dewan Kebugaran Fisik dan Olahraga menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat.

*The President's Council on Physical Fitness and Sports, "Physical fitness is to the human body what fine tuning is to an engine. It enables us to perform up to our potential. Fitness can be described as a condition that helps us look, feel and do our best. More specifically, it is: "The ability to perform daily tasks vigorously and alertly, with energy left over for enjoying leisure time activities and meeting emergency demands. It is the ability to endure, to bear up, to withstand stress, to carry on in circumstances where an unfit person could not continue, and is a major basis for good health and well-being."*

Presiden Dewan Kebugaran Fisik dan Olahraga menyatakan bahwa kesegaran jasmani

adalah kebugaran fisik bagi tubuh manusia dalam beraktivitas. Kebugaran/kesegaran dapat digambarkan sebagai suatu kondisi yang membantu kita melihat, merasakan dan melakukan segala sesuatu mungkin lebih spesifik dalam melakukan tugas sehari-hari dengan penuh semangat dengan energi yang tersisa dalam keadaan yang darurat.

Ditinjau dari segi Ilmu Faal (Fisiologi), kesegaran jasmani adalah ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja maskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama (Sudarno, 1992: 9).

Lebih lanjut Sudarno (1992:9) menjelaskan dari segi medis, bahwa Kesegaran jasmani menunjukkan kapasitas fungsional seseorang menghadapi satu tugas. Kesegaran jasmani tergantung pada potensi biodinamika seseorang, dan terdiri dari potensi fungsional dan potensi metabolic.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, Kemendiknas (2010: 1).

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Soetedjo (1994: 36) menyatakan bahwa: Batasan sehat dapat dibagi 2 yaitu sehat secara fisiologis dan sehat secara anatomis. Sehat secara fisiologis artinya suatu keadaan dimana organ-organ tubuh dapat berfungsi secara normal dan baik, seperti jantung, paru dan ginjal, system peredaran darah semua berjalan dengan baik. Sedangkan sehat secara anatomis artinya suatu keadaan dimana anggota tubuh seseorang lengkap tidak menyandang cacat.

## **METODE PENELITIAN**

Didalam bab ini akan diuraikan tentang variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan analisis data. Keseluruhan aspek-aspek tersebut dibahas sebagai berikut :

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel terikat (*dependent variabel*) pada penelitian ini adalah:

Tingkat kesegaran jasmani pemain bola basket putra SMA Negeri 2 Makassar.

2. Variabel bebas (*independent variabel*) pada penelitian ini adalah: Keterampilan bermain bola basket yang di nilai dari aspek *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

Tes kesegaran jasmani terbaik hendaknya mengungkapkan kemampuan seseorang menghadapi tuntutan biologis yang berat, (Sudarno, 1992: 9).

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani (TKJI) yang digunakan untuk anak kelompok usia 16-19 tahun yaitu : 1. Tes Kecepatan dengan tes lari 60 meter , 2. Tes Daya tahan otot dengan tes gantung angkat tubuh selama 60 detik, 3. Tes Kekuatan otot dengan tes baring duduk selama 60 detik, 4. Tes Daya ledak dengan tes vertical jump, 5. Tes Daya tahan jantung dengan lari jarak 1200 meter.

Tes ketrampilan bermain basket akan di teskan pada penelitian ini adalah:

Keterampilan bermain bola basket yang di nilai dari kemampuan 1. *dribbling*, 2. *passing*, dan 3. *Shooting*

### **1. Populasi**

Populasi menurut Sugiyono (2010: 61) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket putra SMA Negeri 2Makassar.

### **2. Sampel**

Sampel menurut Sugiyono (2010: 64) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang betul-betul representatif (mewakili).

Berdasarkan konsep pertimbangan tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah diambil dari pemain bola basket putra SMA Negeri 2 sebanyak 25 orang dengan penentuan sampling menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

## **Teknik Pengumpulan Data**

Sebelum penelitian dilaksanakan, maka dilakukan pembentukan panitia pelaksana penelitian untuk mempersiapkan alat-alat penelitian dan jadwal pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan bermain bola basket. Penelitian atau pengambilan data dilaksanakan di SMA Negeri 2 Makassar selama dua hari.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpretasi dari hasil analisis data.

Merujuk pada konsep pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah, bahwa siswa aktif bergerak, selama jam pelajaran pendidikan jasmani. Siswa melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani dengan perasaan bersemangat, dan senang, serta tidak merasa kelelahan yang berarti. Pelaksanaan materi pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dapat mengadopsi pola gerakan pada salah satu cabang olahraga baik permainan yang dilombakan maupun yang dipertandingkan. Semua pola gerak salah satu cabang yang di adopsi dapat dikemas dalam pendidikan jasmani yang menyenangkan dan semua siswa dapat melakukan dengan aktif. Proses pembelajaran yang dilakukan harus mengacu pada kurikulum tingkat satuan pendidikan yang berlaku. Dalam kurikulum tersebut akan lebih mengarah pada peningkatan kualitas hasil pembelajaran dengan tuntutan standar kompetensi dan kompetensi dasar (SKKD). Sehingga menuntut siswa untuk dapat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan aktif bergerak selama jam pelajaran berlangsung.

Menelaah gambaran secara konseptual tentang pelaksanaan pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah menuntut siswa untuk mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Unsur kebugaran jasmani merupakan modal dasar siswa untuk dapat mengikuti proses pendidikan jasmani di sekolah. Sehingga dengan harapan bahwa jika mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik pula. Aktif bergerak, bersemangat, dan tanpa mengalami

kelelahan yang berarti, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar penjas. Hasil yang dicapai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

Hasil penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Makassar termasuk dalam kategori baik, dan hasil keterampilan bermain basket berada dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membuat siswa menjadi bugar dalam artian tidak cepat mengalami kelelahan yang berarti apabila telah melakukan aktifitas penjas serta mempengaruhi prestasi belajar penjas terkhusus pada permainan bola basket, dimana hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Makassar, bahwa dari 25 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (1) orang (3.7%), klasifikasi baik sebanyak (14) orang (59.2%), klasifikasi sedang (10) orang (37%), klasifikasi kurang sebanyak (0) orang (0%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (0) orang (0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil kebugaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Makassar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan baik dengan hasil rata-rata 18.14 (hasil deskriptif data). Sedangkan hasil keterampilan bermain basket siswa SMA Negeri 2 Makassar, bahwa dari 27 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (4) orang (14.3%), klasifikasi baik sebanyak (2) orang (7.1%), klasifikasi sedang (11) orang (42.7%), klasifikasi kurang sebanyak (5) orang (21.4%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (3) orang (10.7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes keterampilan bermain basket yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 2 Makassar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan sedang sekali dengan hasil rata-rata 147.96 (hasil deskriptif data).

Pendidikan jasmani sebagai bagian proses pendidikan dan memiliki peranan yang paling unik di banding bidang studi lain, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Oleh karena itu, perlu untuk merealisasikan tujuan dengan arti bahwa seorang guru harus memahami hakikat pendidikan

jasmani, pengertian dan tujuan pendidikan jasmani, hakikat dan proses belajar pendidikan jasmani tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi olahraga.

Sejalan dengan itu, hasil belajar yang dimiliki siswa akan sangat dipengaruhi kemampuan fisik dan phisikisnya. Sebab arah dari proses belajar itu lebih menekankan adanya kemampuan siswa untuk mampu mengembangkan dirinya dengan perubahan tingkah laku dalam dirinya yang berupa pengetahuan, sikap, kemampuan dan keterampilan. Untuk arah dan tujuan dari pendidikan jesmani yang diharapkan member hasil dari proses pelajaran tersebut, dengan mengutamakan peningkatan kesegaran jesmani.

Sasaran utama dalam pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani setiap siswa terkhusus pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Sebab dengan kesegaran jasmani yang baik tentu akan membantu dalam pengembangan intelektual untuk berpikir lebih sehat. Wahyoedi (2001:59) menyatakan bahwa: “kesegaran jasmani merupakan keadaan yang menyatakan karakter tingkat kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efesien.”

Kesegaran jasmani yang dimiliki siswa merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh siswa secara utuh melakukan kegiatan proses belajar yang efektif dan efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi siswa dan sesudahnya masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan atau melanjutkan kegiatan lain (Sahabuddin, 2004).

Dari pendapat yang dikemukakan, ditarik makna bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki siswa banyak sebagai pendukung dalam mengembangkan kemampuan dasar bermain bola basket, sebab faktor dominan yang mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar siswa adalah bakat dan pengalaman dari lingkungan yang berupa kursus, bimbingan belajar, privat dan kelompok-kelompok belajar yang dibentuk.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil analisis dan normalitas data, analisis korelasi dalam pengujian hipotesis. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bermain basket.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Makassar, bahwa dari 25 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik dengan nilai rata-rata rata-rata 18.14 atau presentase sebesar (59.2%).
2. hasil tes keterampilan bermain basket SMA Negeri 2 Makassar, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dapat dikategorikan sedang sekali dengan hasil rata-rata 147.96.

### **Saran**

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dan keterampilan dasar bermain basket, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pihak sekolah harus memperhatikan dan berusaha meningkatkan pola pembinaan peningkatan kesegaran jasmani para siswanya, yaitu dengan cara diadakan senam kesegaran jesmani setiap minggunya atau jalan yang diikuti oleh seluruh warga sekolah tanpa kecuali.
2. Kepada pihak sekolah terutama guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi dan memperhatikan aspek kesegaran jasmaninya dan diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak didiknya lebih baik, yaitu dengan cara setiap mengajar di jam pelajaran pada waktu pemanasan dimasukkan unsur yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani missalnya lari yang bertahap.
3. Kepada pembina olahraga basket harus memperhatikan kesegaran jasmani siswa dan keterampilan dasar bermain basket sehingga memepengaruhi prestasi belajar siswa tersebut.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta. Depdikbud.
- Fox, Edward, L 1984. *Sport Physiology*. Philadelphia: Saunders. College Publishing.
- Bouchard, C. 1991, *Growth, Moturation, and Physical Activty*, Human Kinetics Book: Illinolis.

- Suharto, dkk. 2000 *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kirkendall, Don R, gruber, Joseph J. and Johnson, Rober E. 1980. *Maesurement and evaluation for Physical educators*. USA: Wm. C Brown Company Publishers.
- Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sumanto Wasty, 1993. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan: Aplikasi Metode Kuantitatif dan statistik dalam Penelitian*. Yogyakarta.
- Sudarno, S.P. 1992:9 *Pendidikan Kesegaran Jasmani Dekdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*.
- FIBA. 2010:1. *Peraturan Resmi Bola Basket* Bandung: FPOK UPI.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- Wissel, Hall. 2000. *Bola Basket Dilengkapi dengan Pemahiran teknik dan Taktik*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Abidin. 1999. *Buku Panuntun Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gusra Dwi Cahya. (2012). "Tingkat Keterampilan Bermain Bolabasket Siswa Putra-Putri MAN Yogyakarta 1 yang mengikuti ekstrakurikuler Bolabasket". *Skripsi*. FIK-UNY.
- Greg Brittenham. (1998). *Petunjuk Lengkap Latihan Pemantapan Bola Basket*. Jakarta: PT.Raga Grafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. 1989. *Analisis Regresi*. Penerbitan Andi offset, Yokyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta.
- Irianto.Djoko, Pekik .(2006). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Lutan Rusli.2001. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metodik*.Depdikbud : Jakarta.
- Mananji,Agus. 1994. *Pembinaan kesegaran jasmani*. Prahara Prince, Semarang.
- Moelyono 1995.*Sehat dan bugar*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Ngatman.(2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nana Sudjana.(1989). *Prosedur Penelitian*.Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Oliver Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Prahara Prince, Semarang.
- Subroto 1979.*Kesegaran jasmani*. Penerbit PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Suherman, Adang. 2000. *Perkembangan Fisik*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Sukintaka,1992. *Karakteristik siswa*.PT Rineka cipta. Jakarta
- Sugiyono.2010.*Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sumosardjuno,sadoso 1992. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudjono.Anas (2005).*Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukintaka.(1991). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta:

Solikin Chandra, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*

. (1995). *Bola Basket*. Jakarta: Pionir.

*Untuk SMA/SMK*. Jakarta: Pusat  
Pembukuan Kementerian  
Pendidikan Nasional. Vic Ambler